

# Risotto de céréales aux palourdes



4 personnes :

1 kg de palourdes (ou de coques)

4 oignons nouveaux

3 branches de persil plat

4 CS de parmesan râpé

2 verres de vin blanc sec

200 g de mélanges de céréales (orge, épeautre, blé et riz)

Huile d'olive, sel et poivre

\*\*\*\*\*

- Rincer plusieurs fois les coquillages pour les débarrasser d'éventuels grains de sable.
- Laver et sécher les oignons et les émincer finement, avec les tiges vertes. Réserver le vert.
- Mettre les oignons dans une sauteuse et ajouter 1 CS d'huile d'olive. Faire revenir pendant 3 minutes. Laver, essuyer et hacher le persil.
- Ajouter dans la sauteuse, les palourdes, le persil et 1 verre de vin blanc. Mélanger, couvrir et laisser cuire 5 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils s'ouvrent. Une fois que c'est cuit, les retirer de la sauteuse et les décortiquer. Garder quelques palourdes avec leur coquille, pour le dressage.
- Récupérer le jus de cuisson dans une casserole, avec les oignons et ajouter 4 louches d'eau.
- Dans la sauteuse, mettre les céréales avec 1 CS d'huile et faire chauffer pendant 1 minutes. Ajouter le vin blanc restant et laisser les céréales l'absorber. Ajouter 1 louche de jus de cuisson des palourdes et laisser de nouveau absorber. Ajouter une deuxième louche. Répéter l'opération jusqu'à ce que les céréales soient tendres et crémeuses (s'il manque du jus, ajouter de l'eau, tout simplement...).
- Au bout de 20 minutes environ, ajouter la partie verte des oignons et poursuivre la cuisson.
- Juste avant de servir, ajouter les palourdes décortiquées et le parmesan. Saler, poivrer au goût et mélanger. Décorer avec les palourdes réservées, avec leur coquilles.

